

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО  
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-  
педагогічної та методичної  
роботи



В.В. Костін

20\_\_ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ІДЕОМОТОРНЕ ТА ПСИХОРЕГУЛЮЮЧЕ ТРЕНУВАННЯ

спеціальність 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»  
(шифр і назва спеціальності)

факультет природничих наук  
(назва інституту, факультету, відділення)

Освітнього ступеня «бакалавр»

Кременчук– 2020 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Ідеомоторне та психорегулююче тренування» для студентів зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». «28» 08, 2020 року- 10с.

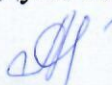
Розробник:

Кушч Олександр Сергійович, канд.психол.наук, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від «28» 08 2020 року № 1

В.о. завідувача кафедри здоров'я людини та фізичної культури

  
\_\_\_\_\_ (підпис) (Антонова О.І.)

Схвалено методичною комісією КрНУ за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Протокол від «28» 08 2020 року № 1

Голова   
\_\_\_\_\_ (підпис) (Лошицька Т.І.)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <u>01 – Освіта/Педагогіка</u> (шифр, назва)	Вибіркова	
Модулів –1	Спеціальність <u>014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»</u> (шифр, назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів –1		4-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – скласти реферат і електронну презентвцію		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		7-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 8	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		40 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		120 год.	год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: іспит			

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 50:100.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета курсу** – є вивчення закономірностей прояву та практичне опанування м'язово-руховими уявленнями про ті рухи, які є основними у спортивній діяльності особистості та комплексами психорегулюючого тренування (ПРТ).

**Завданнями викладання дисципліни є:**

- ознайомити студентів з основами теоретичного вивчення особливостей прояву та розвитку м'язово-рухової діяльності;
- допомогти студентам набути теоретичних знань та практичних навичок, що розкривають методи психорегулюючого тренування;
- допомогти студентам в опануванні практичних навичок використання у тренувальному процесі м'язово-рухових уявлень про ті рухи, які є основними у спортивній діяльності особистості та комплексами ПРТ.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

**знати:**

- основні теоретичні пояснення про фізіологічний механізм ідеомоторного акту;
- сутність та основні теорії, що пояснюють закономірності ідеомоторного та психорегулюючого тренування, їх характеристику і особливості;
- методи, які сприяють засвоєнню ідеомоторного тренування та комплексів ПРТ;
- особливості застосування ідеомоторного тренування у різних видах спортивної діяльності;

**уміти:**

- аналізувати реакцію організму на вплив негативних факторів змагальної діяльності і можливості організму адаптуватися до цих факторів;
- розпізнавати психологічні особливості спортсменів та їх стани;
- володіти методами, які сприяють засвоєнню ідеомоторного тренування та комплексів ПРТ;
- створювати та застосовувати конкретні програми ідеомоторного відтворення рухових дій та ПРТ;
- уміти скласти програму спеціальної розминки з елементами психорегулюючого тренування.

**Міжпредметні зв'язки:** дисципліна пов'язана із анатомією і фізіологією людини, психологією, психологією спорту, психологією здоров'я, педагогікою, теорією і методикою фізичного виховання.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності.

Тема 3. Психічні стани, що виникають в спортивній діяльності.

Тема 4. Психорегуляція як засіб формування психічної надійності спортсменів.

Тема 5. Методи психорегуляції спортсменів. Їх характеристика та аналіз ефективності.

Тема 6. Теоретичні та практичні основи аутогенного тренування.

Тема 7. Ідеомоторне тренування.

Тема 8. Основні принципи психофізичного тренування.

Тема 9. Загальні підходи до навчання спортсменів психорегуляції на етапах багаторічної підготовки.

Тема 10. Діагностика психічних станів і навичок саморегуляції спортсменів.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього -го	у тому числі					Усь -ого	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1.	10	2	2			6	-	-	-	-	-	-
Тема 2.	10	2	2			6	-	-	-	-	-	-
Тема 3.	24	2	4			18	-	-	-	-	-	-
Тема 4.	18	2	4			12	-	-	-	-	-	-
Тема 5.	24	2	4			18	-	-	-	-	-	-
Тема 6.	16	2	2			12	-	-	-	-	-	-
Тема 7.	28	2	8			18	-	-	-	-	-	-
Тема 8.	20	2	6			12	-	-	-	-	-	-
Тема 9.	10	2	2			6	-	-	-	-	-	-
Тема 10	20	2	6			12	-	-	-	-	-	-
Усього годин	180	20	40	-	-	120	-	-	-	-	-	-

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	2
2	Психологічні особливості спортивної діяльності.	2
3	Психічні стани, що виникають в спортивній діяльності.	4
4	Психорегуляція як засіб формування психічної надійності спортсменів.	4
5	Методи психорегуляції спортсменів. Їх характеристика та аналіз ефективності.	4
6	Теоретичні та практичні основи аутогенного тренування.	2
7	Ідеомоторне тренування.	8
8	Основні принципи психофізичного тренування.	6
9	Загальні підходи до навчання спортсменів психорегуляції на етапах багаторічної підготовки.	2
10	Діагностика психічних станів і навичок саморегуляції спортсменів.	6
	Разом	40

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	6
2	Психологічні особливості спортивної діяльності.	6
3	Психічні стани, що виникають в спортивній діяльності.	18
4	Психорегуляція як засіб формування психічної надійності спортсменів.	12
5	Методи психорегуляції спортсменів. Їх характеристика та аналіз ефективності.	18
6	Теоретичні та практичні основи аутогенного тренування.	12
7	Ідеомоторне тренування.	18
8	Основні принципи психофізичного тренування.	12
9	Загальні підходи до навчання спортсменів психорегуляції на етапах багаторічної підготовки.	6
10	Діагностика психічних станів і навичок саморегуляції спортсменів.	12
	Разом	120

### 7. Індивідуальне навчально - дослідне завдання (ІНДЗ)

Передбачає написання реферату, підготовку електронної презентації на обрану тему.

### 8. Методи навчання

Пояснювально-ілюстративні методи (унаочнені розповіді, пояснення).

Репродуктивні (опитування, тестування, розв'язування задач, виконання вправ за зразком чи алгоритмом).

Проблемного викладу (розв'язування проблемних ситуацій, ситуаційне моделювання, аналіз життєвих та виробничих ситуацій, дискусія, мозковий штурм, синектичний аналіз (розв'язання проблемної ситуації на основі проведення аналогії з уже відомим), морфологічний аналіз (розв'язання складної проблемної ситуації, розбиваючи її на міні-проблеми), аналіз відео фрагментів, написання рефератів, анотування наукових джерел, рольова взаємодія).

Частково-пошукові методи (євристичні бесіди, проектна діяльність (виконання практичних завдань, що дозволяють отримати актуальний, практично значущий результат його презентація), самостійне розв'язання проблемних ситуацій).

Дослідницькі (проведення самостійного теоретичного дослідження з обраної теми та написання реферату, проведення самостійного емпіричного дослідження з обраної теми та написання звіту).

### 9. Методи контролю

**Методи контролю** – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання індивідуального завдання.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни

Конспект та відвідування	Поточна аудиторна та самостійна робота, поточний контроль								ІНДЗ	Іспит	Сума
	Т 1-2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8-9	Т 10			
10	4	8	4	8	6	12	4	12	12	20	100

T1, T2 ... T10 – теми

**Підсумкове оцінювання знань** студентів здійснюється за **100-бальною** рейтинговою шкалою (див. табл. 1), яка у **відомості обліку успішності** (форма № Н-5.03) фіксується оцінками за **національною системою** і за європейською кредитно-трансферною системою – **ECTS**.

**Поточне оцінювання** здійснюється відповідно критеріям оцінювання певного виду навчальної діяльності (див. табл. 2).

Таблиця 1

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 2

## Відповідність критеріїв оцінювання за певною дисципліною критеріям оцінювання певного виду навчальної діяльності

Вид та форма контролю	Максимальний показник за вид контролю та конкретну форму контролю, бал
<b>Лекції</b> (відвідування, конспект)	До 10
<b>Робота студентів на практичних, лабораторних, семінарських заняттях</b>	20
Підготовка до заняття (конспект)	До 3
Активність на занятті	До 3
Виконання завдань практичного заняття та захист, звіт	До 8
<b>Поточний та підсумковий контроль</b>	50
Опитування	До 5
Контрольна робота	До 5
Реферат	До 12
Самостійна робота*	До 5
Індивідуальна робота**	До 10
<b>Усього за модулем</b>	<b>80</b>
<b>Іспит</b>	<b>20</b>
<b>Усього</b>	<b>100</b>



*\*Самостійна робота* як форма поточної навчальної роботи – це виконання студентом самостійно за завданням викладача певного обсягу практичних завдань, що стосуються відпрацювання окремих навичок і умінь з навчальної дисципліни і можуть мати такі форми: написання реферату, формулювання структурно–логічних схем, виконання домашнього завдання тощо.

*\*\*Індивідуальна робота* як форма поточної навчальної роботи – це виконання студентом самостійно за завданням (можливо і під керівництвом) викладача певного обсягу практичних завдань, які стосуються відпрацювання окремих навичок і умінь з навчальної дисципліни, що може мати такі форми: виготовлення засобів наочності, розробка тестів, ребусів, виконання індивідуального завдання тощо.

### **11. Методичне забезпечення**

1. Куц О. С. Методичні вказівки щодо самостійної роботи та виконання контрольних робіт з навчальної дисципліни «Психологія, психологія здоров'я» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «Бакалавр». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2020. 47 с.

### **12. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие. Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. 148 с.

2. Вікова і педагогічна психологія: Навч. Посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін. К.: Каравела, 2006. 344 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Психологія: Підручник / Під ред. Ю.Л. Трофімова, 3-те видання., стереотипне. К.: Либідь, 2001.

5. Психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студ. напряму підготовки: 6.020302 Історія, 6.040104 Географія, 6.010201 Фізичне виховання / Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014 . 201 с.

#### **Допоміжна**

6. Белкин А.А. Основы психологической подготовки к соревнованию в физической культуре и спорте: Метод. указания. М.: МИИТ, 2008. 50 с.

7. Введение в психологию. Под общ. ред. проф. Петровского. М., 1996. 360 с.

8. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

9. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ-метод. материалы к курсу «Общая психология»: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1986. 272 с.

10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.

11. Дннейка К. В. 10 уроков психофизической тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987. 63 с.

12. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. Л.: Медицина, 1986. 280 с. ил.

13. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с: ил.

14. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., Под общей ред. А. А. Крылова, С А. Маничева. СПб: Питер, 2000. 560с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Психологія. Під ред. Трофімов а Ю.Л. - <http://westudents.com.ua/glavy/79955-peredmova.html>

2. Сергееанкова О.П.. Педагогічна психологія - <http://westudents.com.ua/glavy/78975-35-psihologchna-harakteristika-pedagogchno-maysternost-stilv-pedagogchno-dyalnost.html>